



正しい体重のはかりかた

体重計にのる習慣をつけるだけでも肥満予防効果があるといわれています。
下記のポイントをおさえましょう。

測定は1日1~2回

毎日同じ時間帯・条件ではかりましょう。

朝・晩の1日2回が理想的ですが、
難しい場合には、1日1回の測定から
始めましょう。

朝: 排尿後、朝食前 ※おすすめ
晩: 排尿後、就寝前



デジタル体重計がおすすめ

100g単位ではかれるデジタル式は正確に
計測ができ、グラフ化もしやすいです。

スマートウォッチや体重管理アプリなどと連
動させるとより管理しやすく、体調管理も身
近に。

※支援システム『ウェルサポートステップ』をご利
用の方は、アプリ『WPコネクト』もご活用ください。

体重をはかれなかったら翌日もOK

一度や二度記録ができなくても次の日できればOKです。
はからなくなってしまうことが問題なので、長い目で続けていきましょう。

ポイント

測定は停滞期を乗り切る強い味方



順調だった減量が停滞する時期は誰にでもあります。
停滞期は、減っていく体に対する防御反応のひとつです。
効果が出ないことで測定しなくなってしまうと、生活改善の中断をも招きやす
なってしまいます。焦らず諦めずに体重をはかり続け生活改善を継続することが
大事です。

その他の健康情報は
こちらから▼

